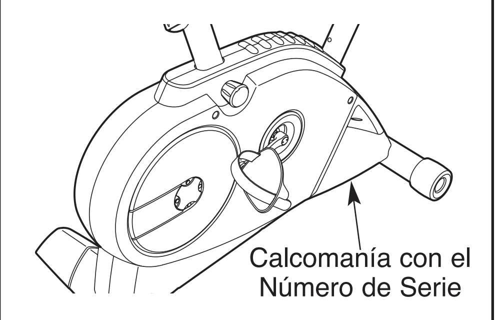
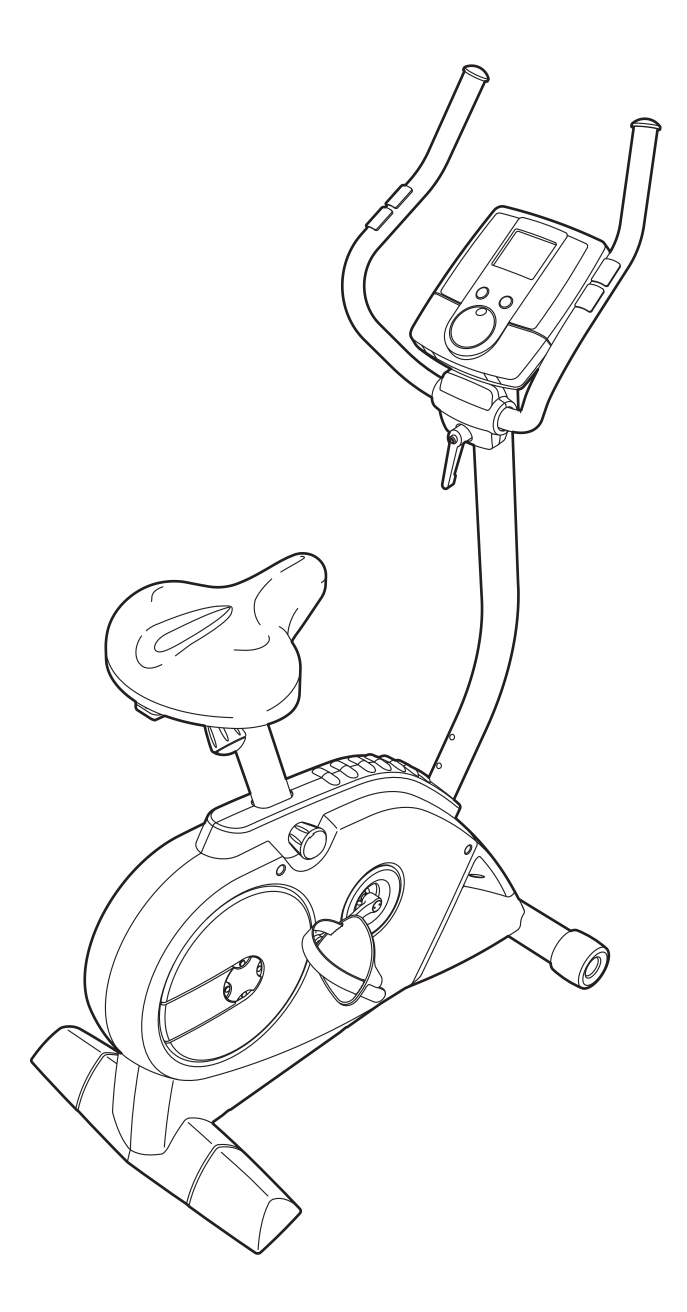


Nº de Modelo PFEVEX74108.0
Nº de Serie ___________________

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

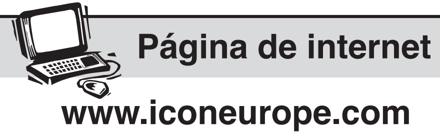
900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



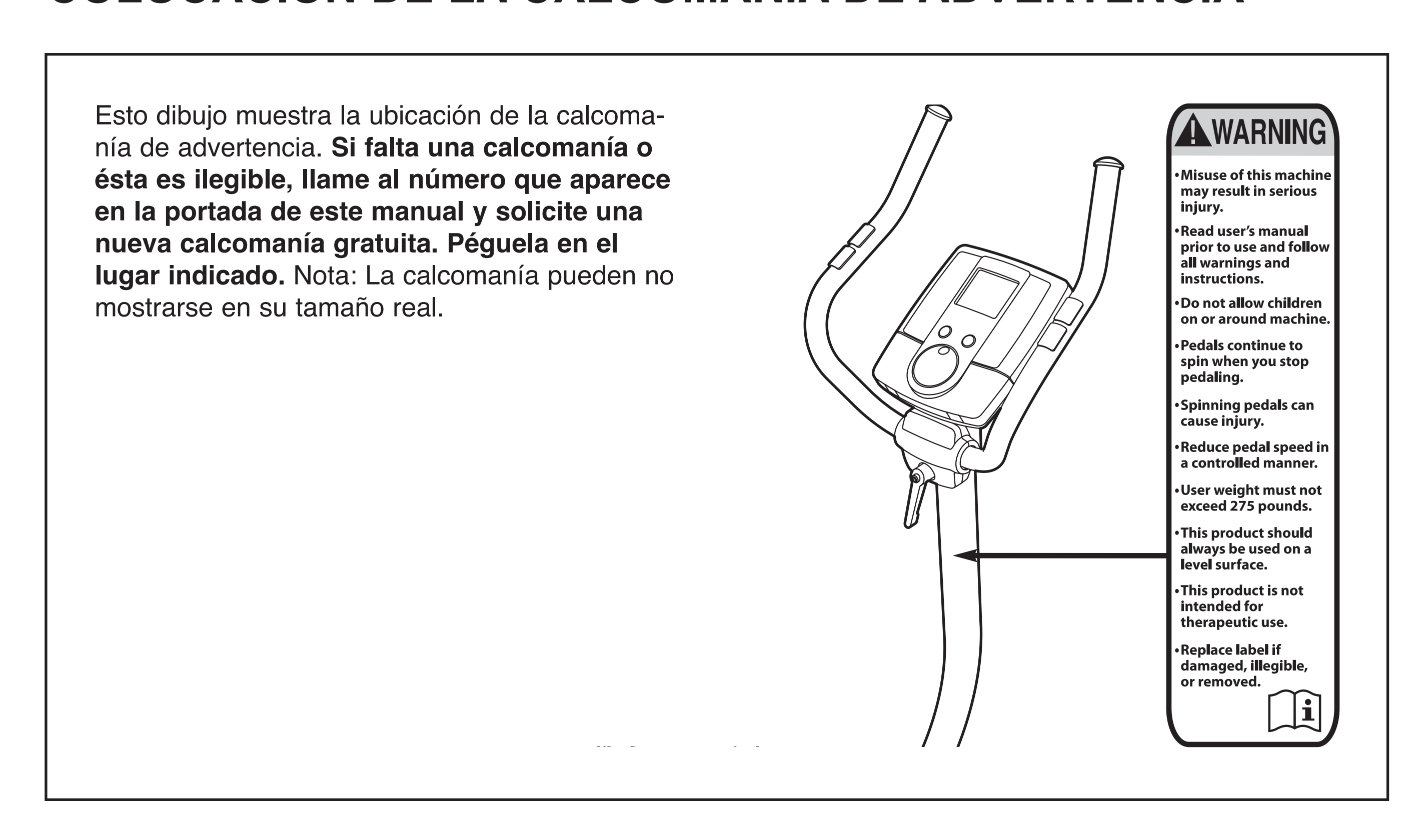
Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Esto dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía pueden no mostrarse en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

3. **La bicicleta de ejercicios está diseñada para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

4. **Guarde la bicicleta de ejercicios dentro de casa, lejos de la humedad y el polvo. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor de la bicicleta de ejercicios como para montar, desmontar y usar la bicicleta de ejercicios.**

5. **Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios a todo tiempo.**

7. **La bicicleta de ejercicios deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 125 kg o menos.**

8. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

9. **Cuando ajuste el asiento, inserte la perilla de ajuste dentro de uno de los orificios del poste del asiento. No inserte el pasador del asiento, debajo del poste del asiento.**

10. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, y para determinar el ritmo cardíaco en general.**

11. **Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no doble su espalda.**

12. **Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.**

13. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

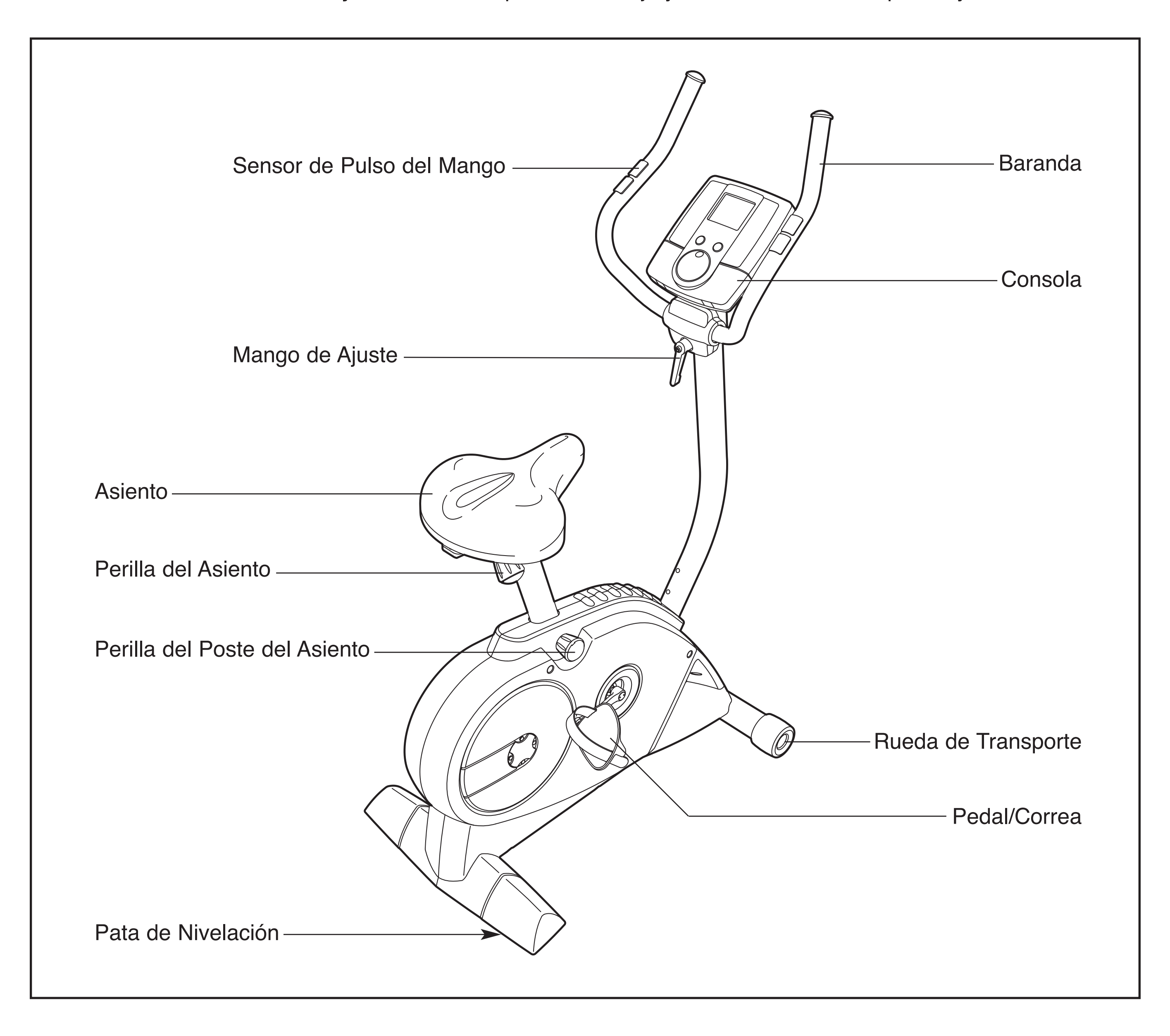
14. **Use la bicicleta de ejercicios solo como se describe en este manual.**

ANTES DE COMENZAR

Felicitaciones por haber seleccionado la nueva bicicleta de ejercicios 380 ZLX de PROFORM®. El ciclismo es uno de los ejercicios más efectivos para aumentar el bienestar cardiovascular, aumentar la resistencia, y entonar el cuerpo entero. La bicicleta de ejercicios 380 ZLX ofrece una variedad de características diseñadas a permitirle disfrutar de este ejercicio saludable en la conveniencia y privacidad de su hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si después de haber leído este manual usted aún tiene preguntas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual. Para ayudarnos a asistirlo, esté preparado para proveer el número de modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

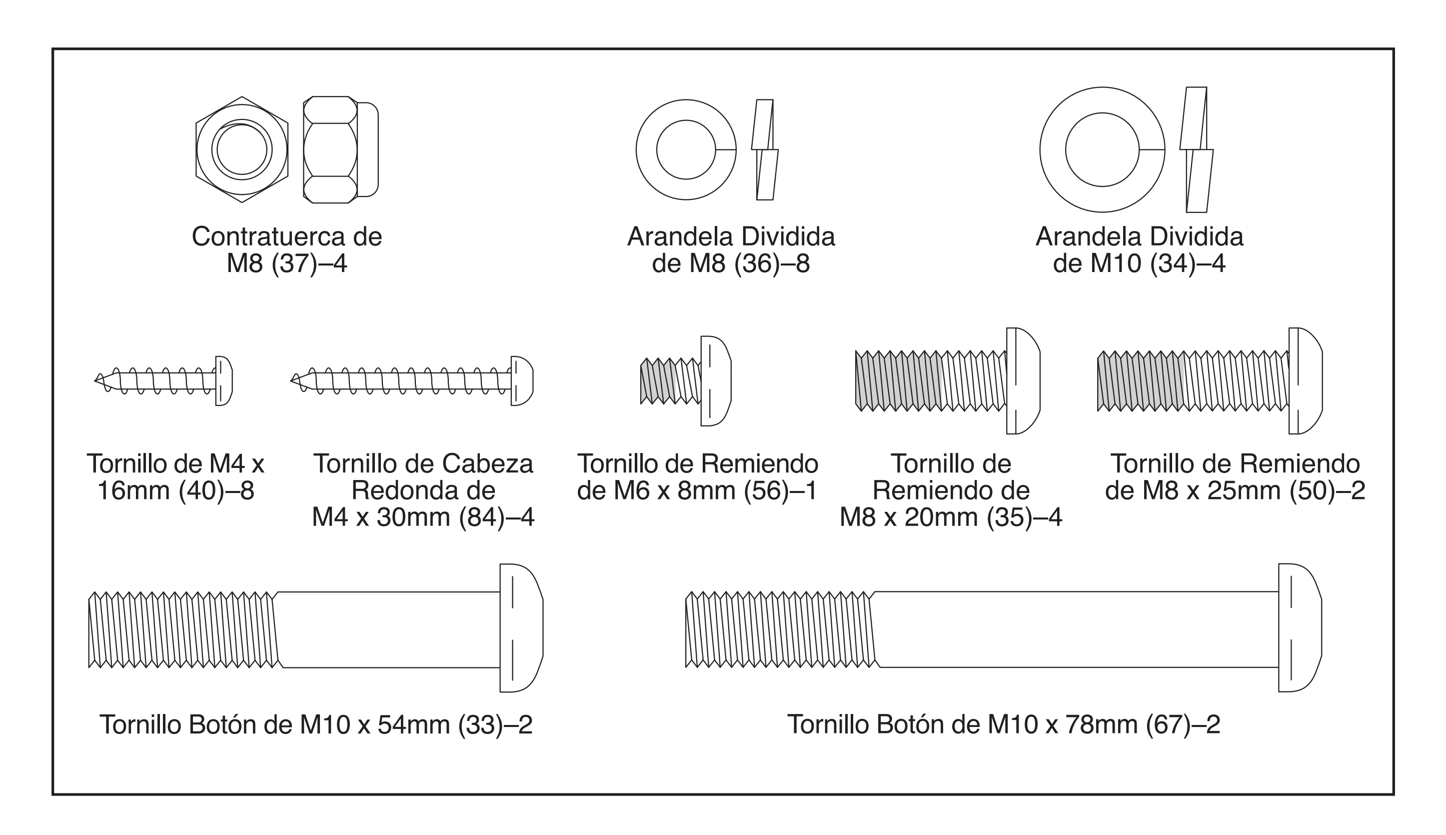


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), el montaje requiere de una llave inglesa y un destornillador estrella .

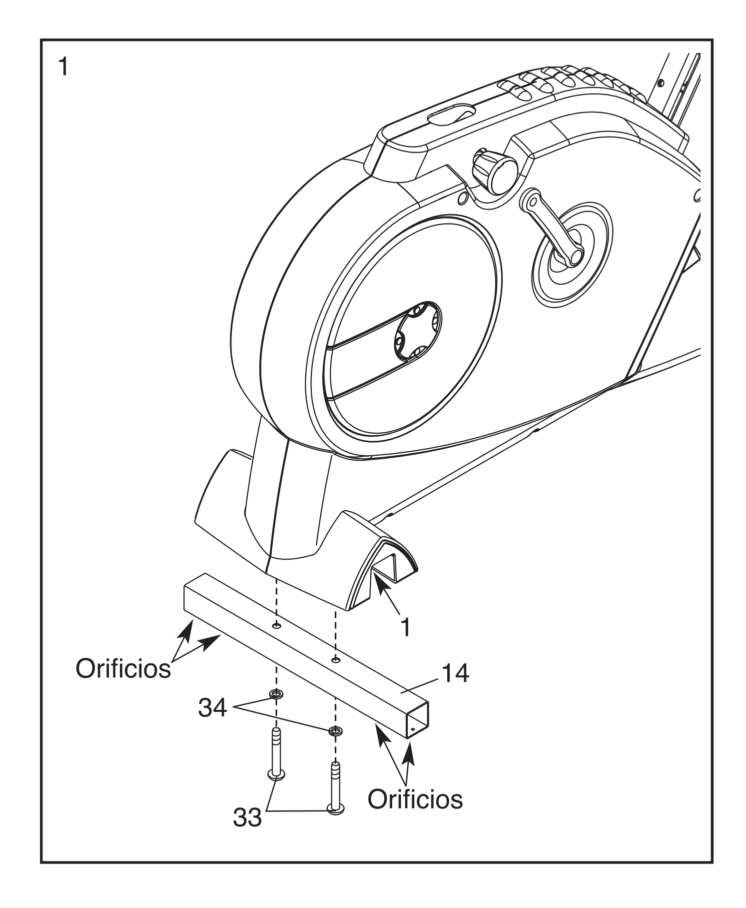
Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



1. **Para hacer que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 5 antes de comenzar el montaje de la bicicleta de ejercicios.**

Oriente el Estabilizador Trasero (14) de manera que los orificios indicados estén en los lugares indicados.

Mientras que otra persona levanta el lado de atrás de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (14) a la Armadura con dos Tornillos Botón de M10 x 54mm (33) y dos Arandelas Divididas de M10 (34).

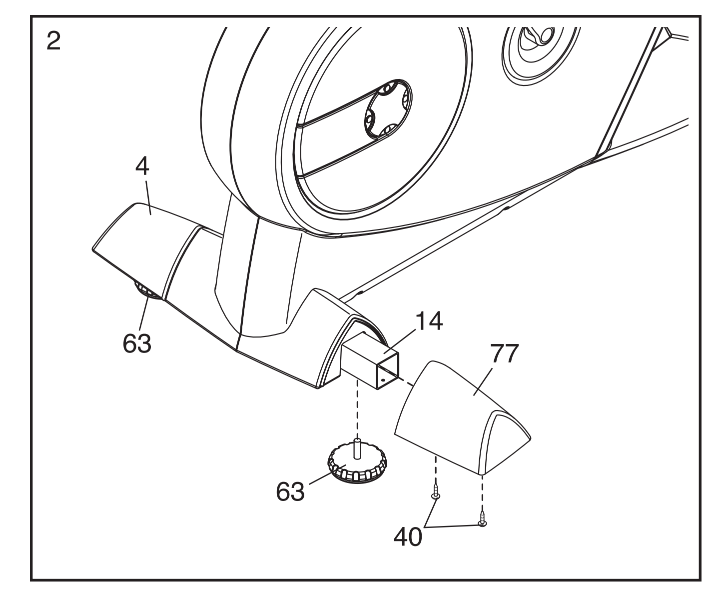


2. Identifique la Tapa Derecha (77), que está marcado con una pegatina “R”. (*L* o *Left* indica Izquierda; *R* o *Right* indica Derecha.)

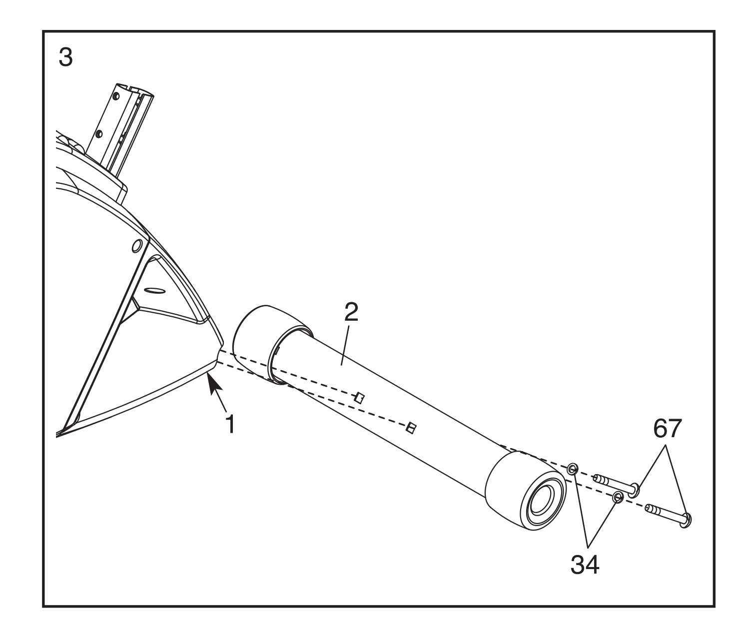
Deslice la Tapa Derecha (77) sobre el lado derecho del Estabilizador Trasero (14). Conecte la Tapa Derecha con dos Tornillos de M4 x 16mm (40).

Conecte la Tapa Izquierda (4) de la misma manera.

Apriete las dos Patas de Nivelación (63) contra la cara inferior del Estabilizador Trasero (14).



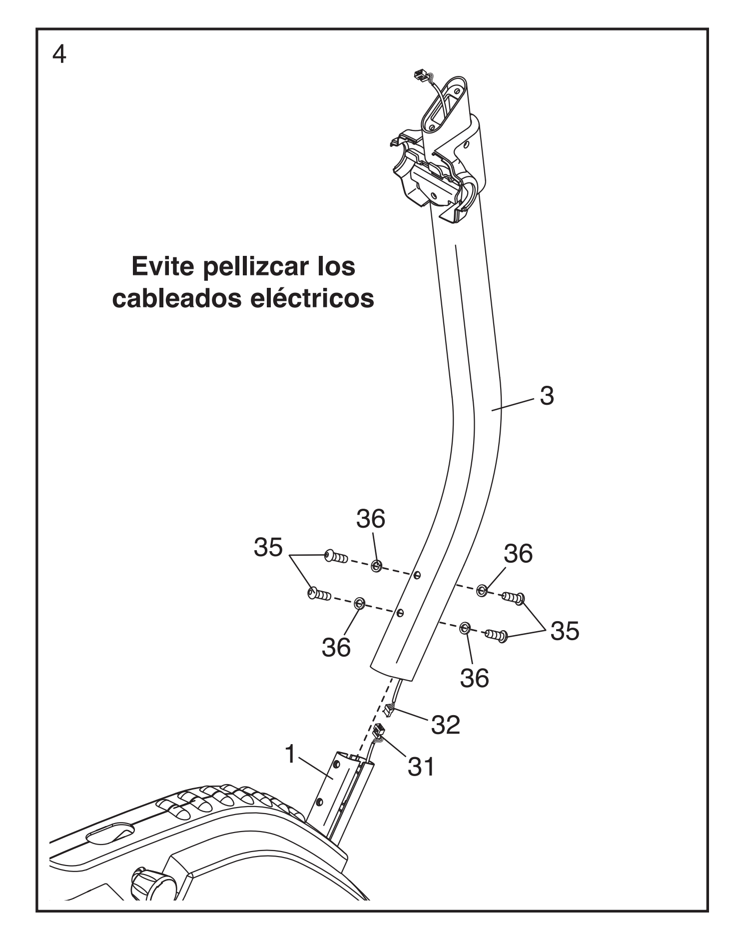
3. Mientras que otra persona levanta el frente de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero a la Armadura con dos Tornillos Botón de M10 x 78mm (67) y dos Arandelas Divididas de M10 (34).



4. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (3) cerca de la Armadura (1), conecte el Cableado Eléctrico Superior (32) al Cableado Eléctrico Inferior (31).

   Lentamente tire el Cableado Eléctrico Superior (32) por el extremo superior para asegurarse de que no esté flojo, e introduzca el Montante Vertical (3) adentro de la Armadura (1).

   Consejo: Evite pellizcar los cableados eléctricos. Conecte el Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos de Remiendo de M8 x 20mm (35) y cuatro Arandelas Divididas de M8 (36).

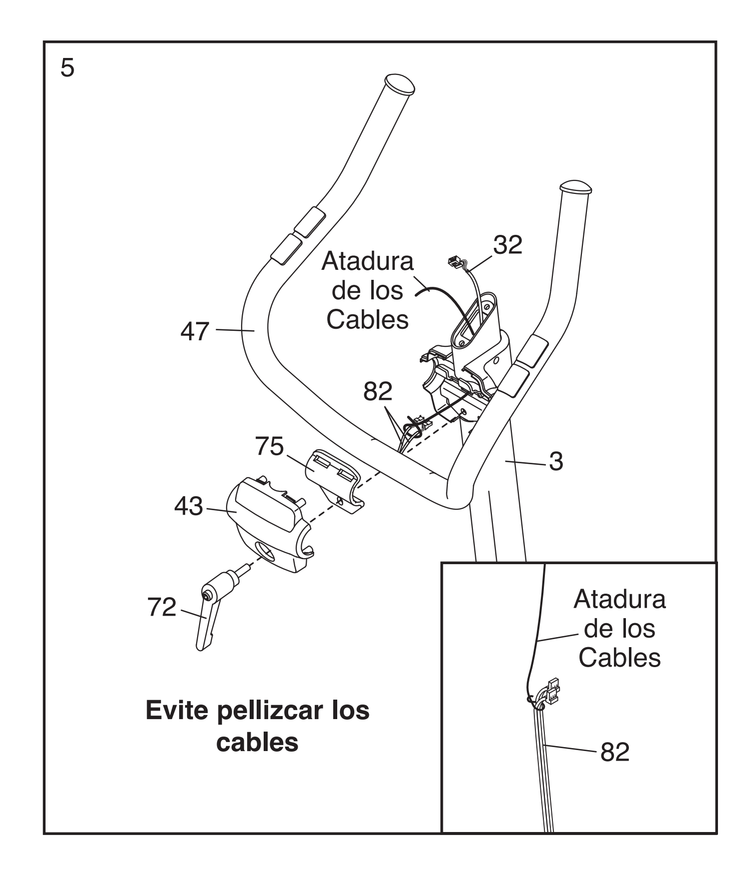


5. Mientras una segunda persona sostiene la Baranda (47) cerca al Montante Vertical (3), localice la atadura de cables en el Montante Vertical.

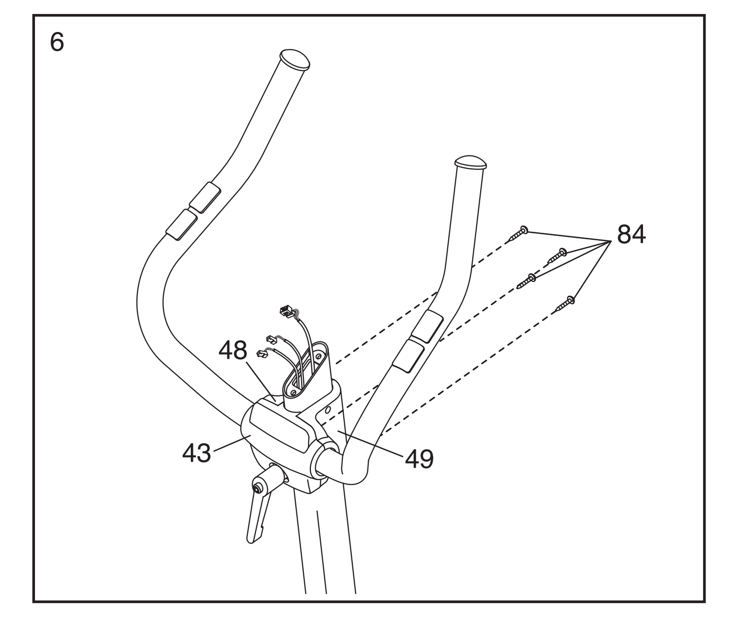
   Vea el dibujo de recuadro. Ate el extremo inferior de la atadura de cables a los Cables de Pulso (82). Luego tire del extremo superior de la atadura de cables hacia arriba, sacándola por la parte superior del Montante Vertical (3). Luego desate la atadura de los cables y deséchela. **Consejo: No permita que los extremos de los cables de la armadura caigan dentro del Montante Vertical. Utilice un trozo de cinta o una goma elástica para fijar los cables de pulso hasta llegar al paso 7.**

   Consejo: Evite pellizcar los Cables de Pulso (82). Conecte la Baranda (47) al Montante Vertical (3) con la Abrazadera de Pivote (75), la Cubierta de la Baranda (43), y el Manubrio de Pivote (72).

   Nota: El Manubrio de Pivote (72) funciona como un trinquete. Gire el Manubrio de Pivote hacia la derecha, jálelo fuera del Montante Vertical (3), muévalo hacia la izquierda, empújelo hacia el Montante Vertical, y luego muévalo hacia la derecha de nuevo. Repita este proceso hasta que la Manija del Pivote se apriete.

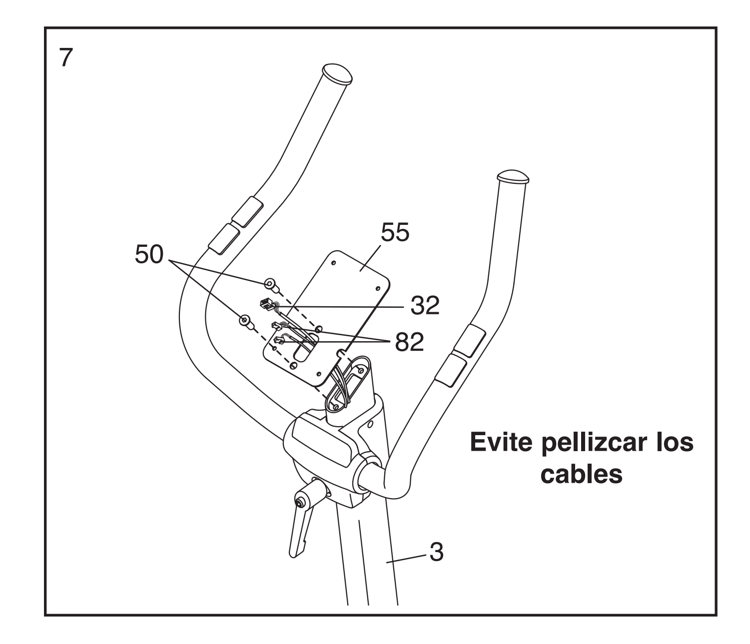


6. Conecte la Cubierta de la Baranda (43) a las Cubiertas de la Baranda Izquierda y Derecha (48, 49) con cuatro Tornillos de Cabeza Redonda de M4 x 30mm (84).



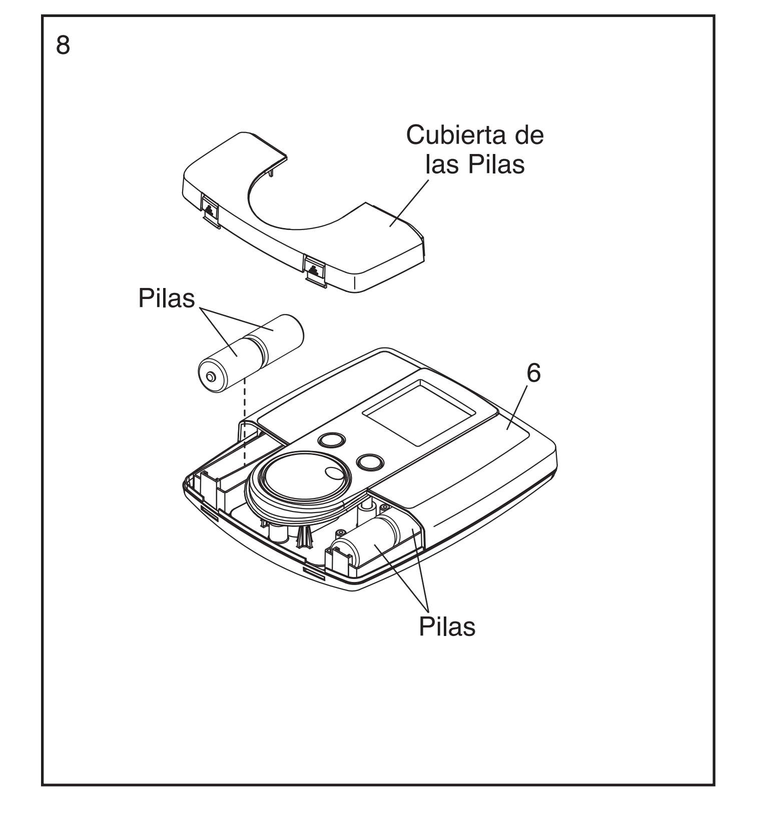
7. Sostenga el Soporte de la Consola (55) cerca al Montante Vertical (3) como está mostrado, e inserte el Cableado Eléctrico Superior (32) y los Cables de Pulso (82) hacia arriba por el orificio del Soporte de la Consola.

   Conecte el Soporte de la Consola (55) al Montante Vertical (3) con dos Tornillos de Remiendo de M8 x 25mm (50).



8. La Consola (6) requiere de cuatro pilas D (no están incluidas); pilas alcalinas son recomendables. **IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas en la Consola. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden dañarse.** Presione la lengüeta en la cubierta de pilas y saque la cubierta de pilas. Inserte cuatro pilas dentro de la Consola como se muestra. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra.** Luego, vuelva a colocar la cubierta de pilas.

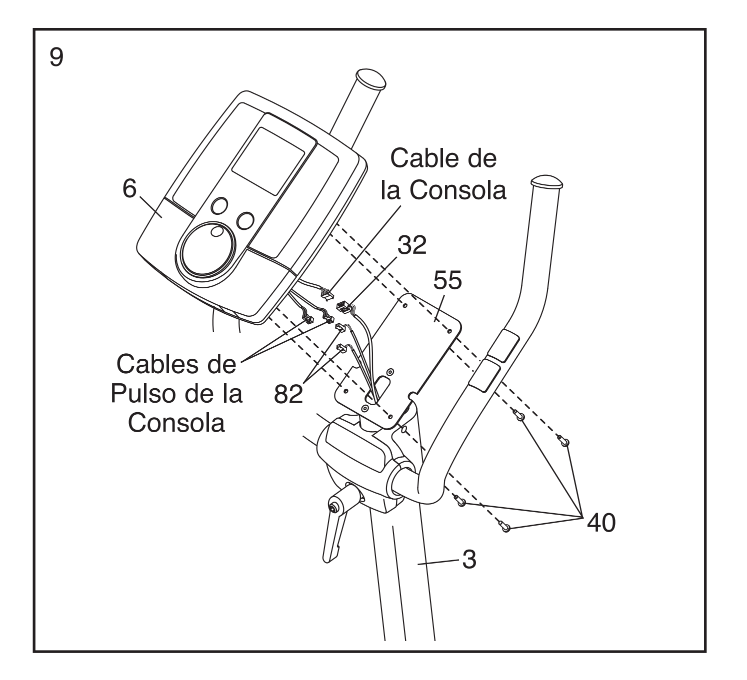
   Para comprar un adaptador CA opcional, contacte la tienda donde compró este producto o llame al número de teléfono en la portada de este manual. Para evitar algún daño a la consola, use solamente un adaptador CA proveído por un fabricante. Enchufe uno de los extremos del adaptador CA dentro del tomacorriente en la Consola; enchufe el otro extremo dentro de un tomacorriente instalado de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.



9. Mientras que otra persona sostiene la Consola (6) cerca del Soporte de la Consola (55), conecte el cable de la consola al Cableado Eléctrico Superior (32). Luego, conecte los cables de pulso de la consola a los Cables de Pulso (82).

   Inserte el exceso de cables hacia abajo dentro del Montante Vertical (3).

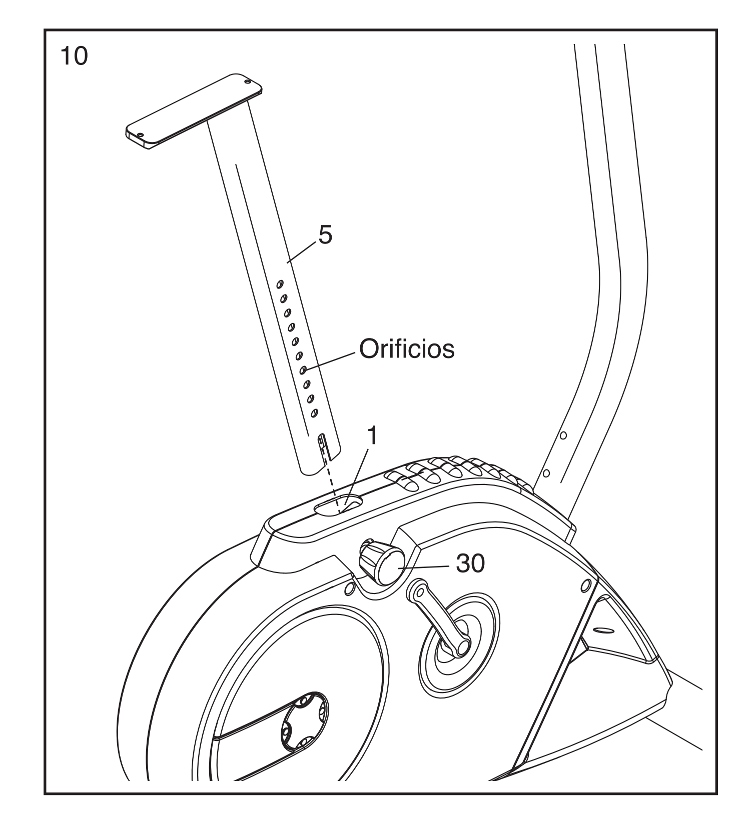
   Consejo: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (6) al Soporte de la Consola (55) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (40).



10. Oriente el Poste del Asiento (5) como se muestra.

    Afloje la Perilla del Poste del Asiento (30) algunas vueltas. Después, jale la Perilla del Poste del Asiento hacia fuera, inserte el Poste del Asiento (5) dentro de la Armadura (1), y luego suelte la Perilla del Poste del Asiento dentro de uno de los orificios en el Poste del Asiento. **Mueva el Poste del Asiento hacia arriba o hacia abajo un poco para asegurarse de que el pasador en la Perilla del Poste del Asiento esté bien sujetado en uno de los orificios de ajuste en el Poste del Asiento.**

    Luego, ajuste la Perilla del Poste del Asiento (30).

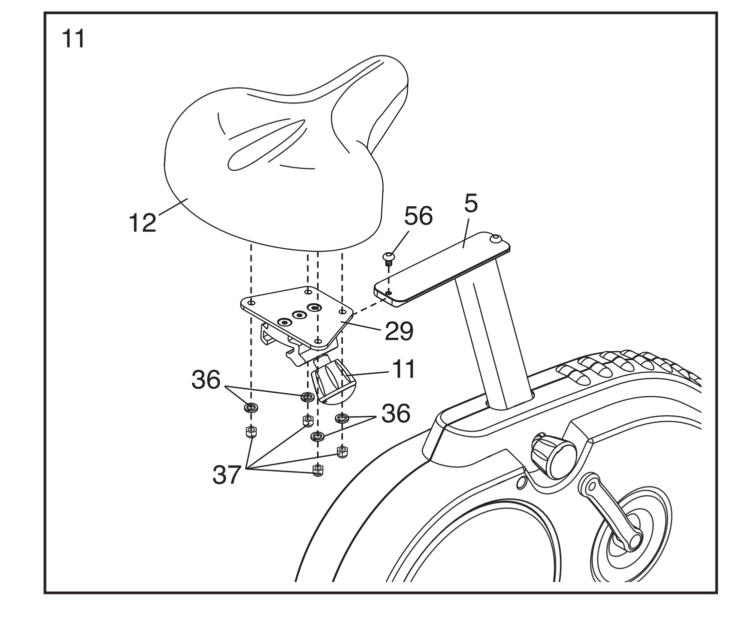


11. Oriente el Asiento (12) y el Porta Asiento (29) como se muestra.

    Conecte el Asiento (12) al Porta Asiento (29) con cuatro Contratuercas de M8 (37), y con cuatro Arandelas Divididas de M8 (36).

    Afloje la Perilla del Asiento (11) y deslice el Porta Asiento (29) sobre el Poste del Asiento (5) hasta que pare.

    Después, conecte un Tornillo de Remiendo de M6 x 8mm (56) al Poste del Asiento (5). Luego, ajuste el Porta Asiento (29) a la posición deseada y ajuste la Perilla del Asiento (11).

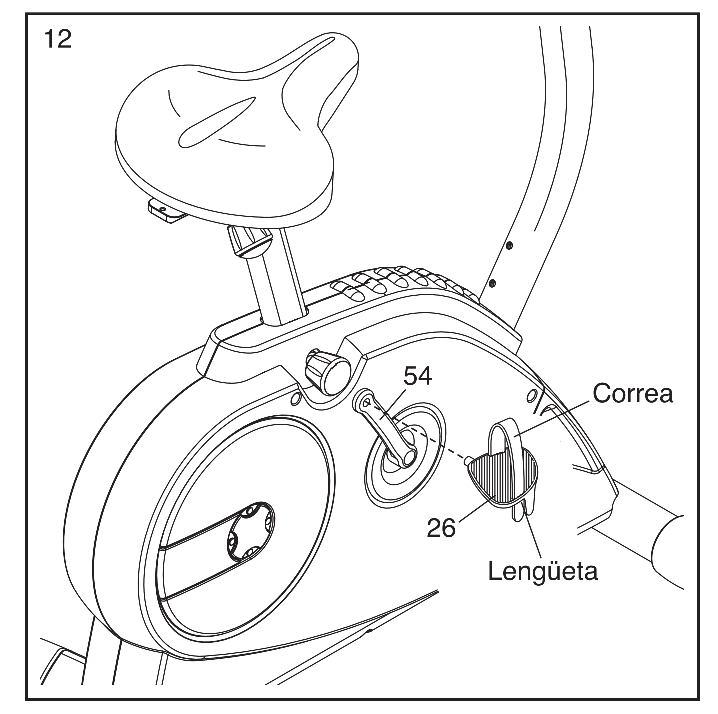


12. Identifique el Pedal Derecho (26) que tiene una "L" (*L* o *Left* indica Izquierdo; *R* o *Right* indica Derecho) para ayudarle a identificarlo. Usando una llave ajustable, **firmemente apriete** el Pedal Derecho en dirección opuesta de las agujas del reloj dentro el Brazo de la Manivela Derecha (54).

    Apriete el Pedal Izquierdo (que no se muestra) en dirección de las agujas del reloj al Brazo Izquierdo de la Manivela (que no se muestra). **IMPORTANTE: Apriete ambos Pedales lo más firme posible. Después de usar la bicicleta de ejercicios por una semana, vuelva a apretar los Pedales. Para el mejor rendimiento, los Pedales deben mantenerse apretados.**

    Ajuste la correa en el Pedal Derecho (26) a la posición deseada, y presione el extremo de la correa dentro de la lengüeta al lado del Pedal Derecho.

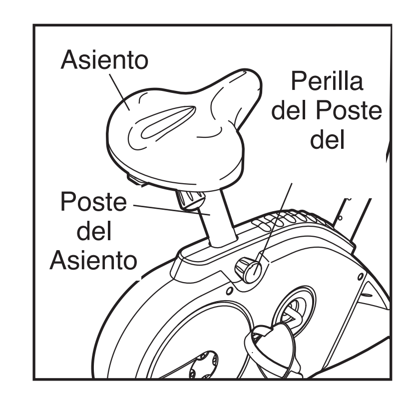
    Ajuste la correa del Pedal Izquierdo (no se demuestra) de la misma manera.



13. **Asegúrese de que todas las piezas estén apretadas apropiadamente antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la bicicleta de ejercicios.

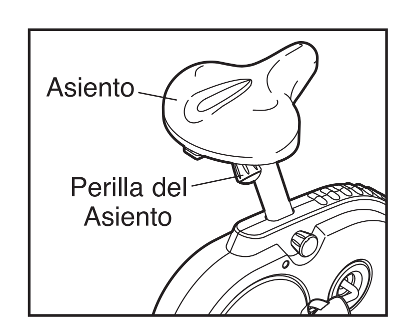
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO



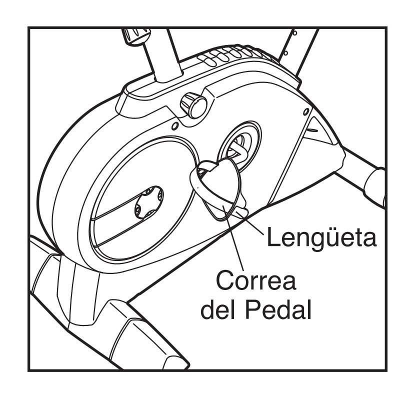
Para obtener un ejercicio efectivo, el asiento debe estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doblez en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar la altura del asiento, primero afloje y quite la perilla del poste del asiento. Enseguida, jale la perilla, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, y después suelte la perilla. **Mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la perilla se haya sujetado bien en uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento.** Luego, ajuste la perilla.

CÓMO AJUSTARLA POSICIÓN LATERAL DEL ASIENTO



Para ajustar la posición lateral del asiento, primero suelte la perilla del asiento unos cuantos giros. Después, mueva el asiento hacia delante o hacia atrás a la posición deseada, y apriete la perilla del asiento firmemente.

CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

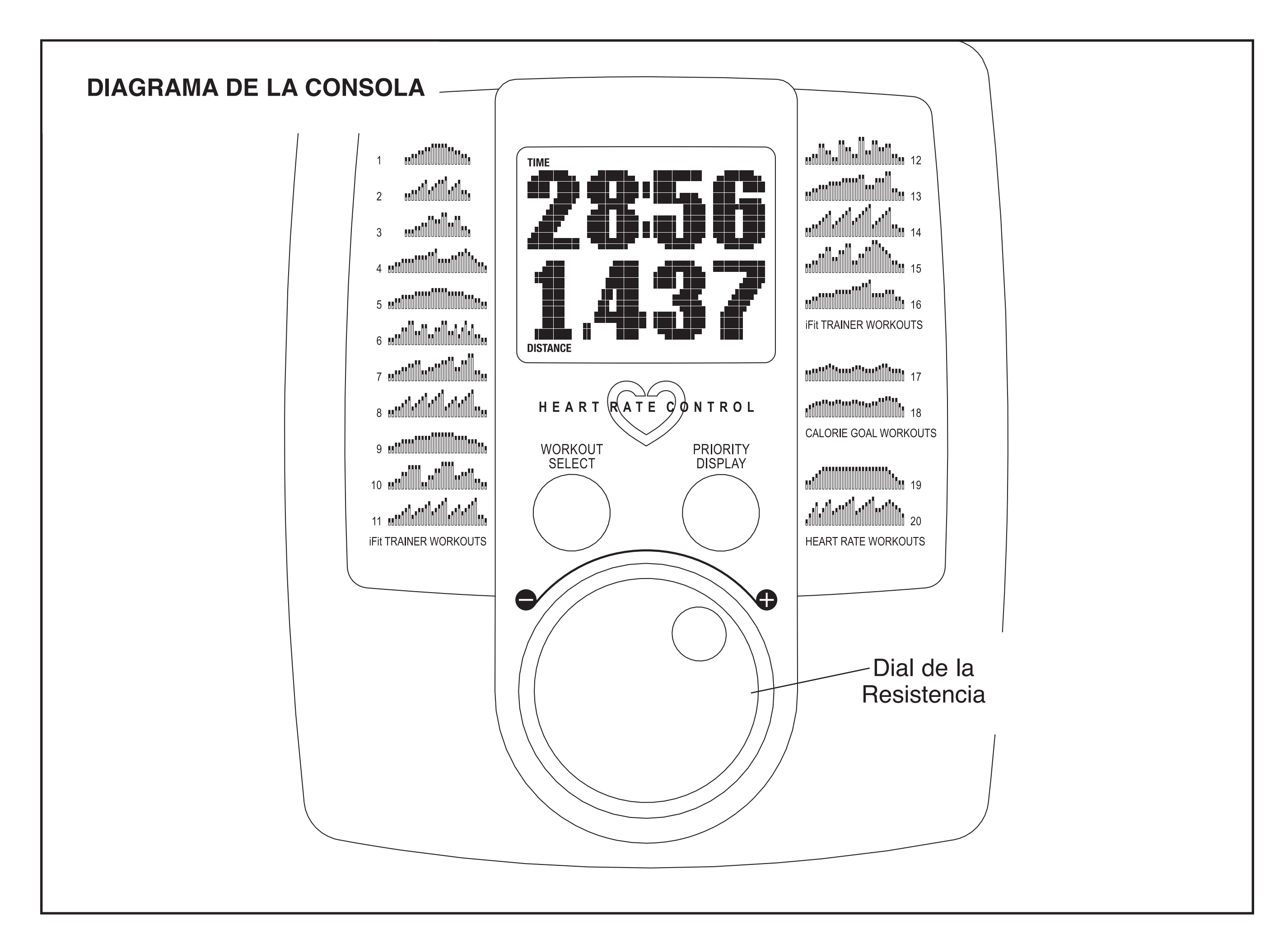


Para ajustar las correas de los pedales, primero jale los extremos de las correas arriba de las lengüetas en los pedales. Ajuste las correas a la posición deseada, y presione los extremos de las correas de regreso a las lengüetas.

CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DE LA BARANDA



Para ajustar el ángulo de la baranda, afloje el manubrio de pivote, gire la baranda al ángulo deseado, y luego vuelva a ajustar el manubrio de pivote. Nota: El manubrio de pivote funciona como un trinquete. Gire el manubrio de pivote hacia la derecha, jálelo fuera del montante vertical, voltéelo hacia la izquierda, empújelo hacia el montante vertical, y luego gírelo de nuevo hacia la derecha. Repita este procedimiento hasta que el manubrio de pivote esté ajustado.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada cuenta con un grupo de funciones, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que realiza los ejercicios, la consola proporciona una retroalimentación continua de los ejercicios. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango.

La consola ofrece dieciséis entrenamientos del entrenador. Cada programa cambia automáticamente la resistencia de los pedales e indica cuándo variar el paso de pedaleo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

También puede usar dos entrenamientos con meta de calorías diseñados para ayudarle a quemar 150 o 200 calorías. Los entrenamientos con meta de calorías automáticamente controla la resistencia de los pedales y le avisa para aumentar o disminuir su paso del pedaleo mientras que cuenta las calorías que quema.

Además, la consola ofrece dos entrenamientos de ritmo cardíaco la cual cambia la resistencia de los pedales para mantener su ritmo cardíaco cerca a la meta del ritmo cardíaco mientras que hace ejercicios.

IMPORTANTE: Antes que use la consola por primera vez, debe de seleccionar BIKE o ELLIPTICAL; si no hace esto, la consola no mostrará la información correcta. (Vea CÓMO ENTRAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 14).

Para entrar los ajustes de la consola, vea la página 14. **Para usar la función manual,** vea la página 15. **Para usar un entrenamiento del entrenador,** vea la página 17. **Para usar un entrenamiento con meta de calorías,** vea la página 18. **Para usar un entrenamiento de ritmo cardíaco,** vea la página 19.

Nota: Si hay una hoja de plástico transparente en la carátula de la consola, quítela antes de usar la consola.

COMO ENTRAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya presionado un botón, la pantalla se iluminará.

2. **Seleccione la función del usuario.**

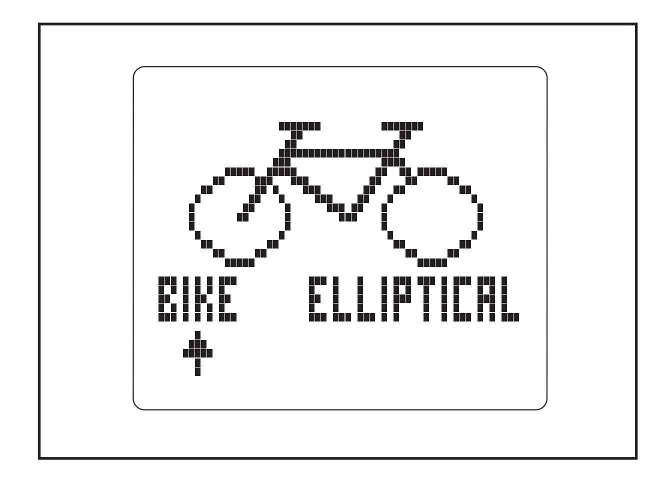
   La función del usuario le permite seleccionar el tipo de producto que la consola está usando, seleccione una unidad de medida para la bicicleta de ejercicios, y seleccione una opción de iluminación para la consola.

   Para seleccionar el modo del usuario, presione y sostenga el botón Seleccione un Entrenamiento por varios segundos hasta que las palabras *BIKE* (Bicicleta) y *ELLIPTICAL* (Elíptico) aparezca en la pantalla.

3. **Seleccione BIKE o ELLIPTICAL como el tipo de producto.**

   La flecha en la pantalla indica el tipo de producto actualmente seleccionado. Para cambia la selección, presione el botón Pantalla de Prioridad [PRIORITY DISPLAY] repetidamente.

   Si la consola está funcionando una bicicleta de ejercicios, seleccione BIKE como el tipo de producto. **Si la consola está funcionando un entrenador elíptico,** seleccione ELLIPTICAL como el tipo de producto.



   Luego, oprima el botón Entrenamientos para memorizar su selección. Los otros ajustes de la consola aparecerán entonces en la pantalla.

   IMPORTANTE: Si selecciona BIKE, vaya al paso 4. **Si selecciona ELLIPTICAL,** vaya al paso 5.

4. **Si la consola está funcionando una bicicleta de ejercicios, seleccione una unidad de medida.**

   Cuando la consola funciona una bicicleta de ejercicios, la consola puede mostrarle la velocidad y distancia en millas o kilómetros.

   Si seleccionó BIKE como el tipo de producto, la palabra ENGLISH (por millas inglesas) o la palabra METRIC (por kilómetros métricos) aparecerán en la pantalla para mostrarle que unidad de medida es seleccionada.



   Para cambiar la unidad de medida, voltee el dial de la resistencia hasta que la unidad de medida deseada aparezca en la pantalla.

5. **Seleccione una opción de iluminación, si lo desea.**

   La consola tiene tres opciones de iluminación de fondo. La opción “On” mantiene la iluminación de fondo encendida mientras que la consola está encendida. Para conservar las baterías, la opción “Auto” mantiene la iluminación de fondo encendida solamente cuando está pedaleando. La opción “Off” apaga la iluminación de fondo.

   Para seleccionar una opción de iluminación, presione el botón Pantalla de Prioridad repetidamente hasta que la opción de iluminación deseada aparezca en la pantalla.

6. **Salir de la función del usuario.**

   Presione el botón Seleccione un Entrenamiento para guardar los ajustes de la consola y salir de la función del usuario.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya presionado un botón, la pantalla se iluminará.

2. **Seleccione la función manual.**

   Cada vez que enciende la consola, la modalidad manual es la que se selecciona. Si usted ha seleccionado un programa de entrenamiento, seleccione de nuevo la función manual al presionar el botón Seleccione un Entrenamientos [WORKOUT SELECT] repetidamente hasta que aparezca la palabra MANUAL en la esquina inferior izquierda de la pantalla.

3. **Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.**

   Cuando pedalee, cambie la resistencia de los pedales dándole vuelta al dial de la resistencia. Para aumentar la resistencia, voltee el dial de la resistencia hacia la dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, voltee el dial de la resistencia hacia la dirección opuesta a las agujas del reloj. Nota: Después que se presionen los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. **Siga su progreso con la pantalla.**

   La esquina superior izquierda de la pantalla muestra el tiempo [TIME] transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un programa de entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante, en vez del tiempo transcurrido en el programa.

   La esquina inferior izquierda de la pantalla le mostrará la distancia [DISTANCE] que ha pedaleado.

   Nota: Si la consola está funcionando una bicicleta de ejercicios, la distancia será mostrada en millas o kilómetros. Si la consola está funcionando un entrenador ejercicio elíptico, la distancia será mostrada en número total de revoluciones.

   La esquina inferior derecha de la pantalla muestra el número aproximado de calorías [CALORIES] que usted ha consumido. La esquina superior derecha de la pantalla también le muestra su ritmo cardiaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango (vea el paso 5 en la página 16).

   Nota: Cuando un entrenamiento con meta de calorías es seleccionado, la pantalla contará hacia abajo el número aproximado de calorías que ha quemado

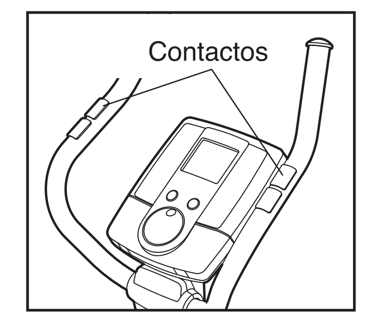
   La esquina inferior derecha de la pantalla mostrará su paso del pedaleo.

   Nota: Si la consola está funcionando como bicicleta de ejercicios, su paso del pedaleo será mostrado en millas por hora [MPH] o kilómetros por hora [KM/H]. Si la consola está funcionando un entrenador elíptico, su paso del pedaleo será mostrado en revoluciones por minuto (rpm).

   El centro de la pantalla muestra la configuración de resistencia [RESISTANCE] de los pedales por algunos segundos cada vez que la resistencia configurada cambia.

   Además, usted puede acceder a información seleccionada en un tamaño más grande. Presione el botón Pantalla de Prioridad [PRIORITY DISPLAY] en forma repetida para ver información de tiempo y distancia, información de tiempo y caloría, o información de tiempo y paso. Presione el botón Pantalla de nuevo para ver toda la información.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**



Antes que usted pueda usar el sensor de pulso del mango, usted tiene que retirar el plástico protectivo de los contactos de metal del sensor de pulso. Para medir su ritmo cardiaco, sostenga el sensor de pulso de mano, con las palmas de las manos descansando en los contactos metálicos. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.**

Cuando se detecta su pulso, uno, dos, o tres guiones aparecen, y luego se muestra su ritmo cardíaco. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos. Nota: Si es que continúa sosteniendo el sensor de pulso de mano, la pantalla muestra su ritmo cardiaco por hasta 30 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o apretar los contactos de metal muy apretadamente. Para un funcionamiento más óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar los contactos.**

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

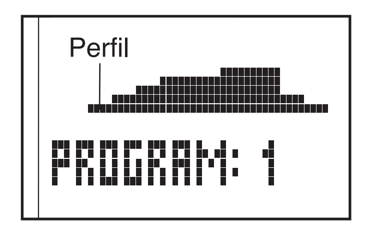
Si es no mueve los pedales por varios segundos, se escucha un sonido y la consola se detiene para una pausa. Si no se mueven los pedales por algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DEL ENTRENADOR

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya presionado un botón, la pantalla se iluminará.

2. **Seleccione un entrenamiento del entrenador.**

   Para seleccionar un entrenamiento del entrenador, presione el botón Seleccione un Entrenamiento [WORKOUT SELECT] repetidamente hasta que el número del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla. El tiempo de entrenamiento y el perfil de la configuración de resistencia del programa aparecerán también en la pantalla.

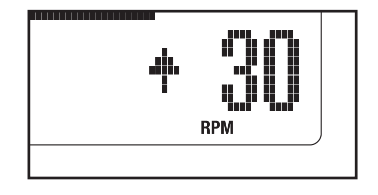
   Nota: El número y el perfil de cada entrenamiento del entrenador está impreso en la consola.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento se divide en 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de resistencia y un ajuste de paso se programan para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos segmentos o más consecutivos.

   El perfil del programa mostrará su progreso (vea el dibujo aquí arriba). El segmento destallando del perfil representa el segmento actual del programa. La altura de dicho segmento indica el nivel de resistencia para el segmento actual.

   Cuando el primer segmento del programa se termine, el nivel de resistencia y el ritmo de meta para el segundo segmento aparecerán en el centro de la pantalla por unos segundos para alertarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a estallar, y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

   Al hacer ejercicios, se le avisará como mantener su ritmo de pedaleo cerca de los ajustes de paso como meta del segmento actual. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando una flecha hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su velocidad. Cuando no aparece ninguna flecha en la pantalla, mantenga su ritmo.

   IMPORTANTE: El propósito de los ajustes de paso como meta solo es para proveer motivación. Su paso actual puede ser más bajo que los ajustes de paso como meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

   Si el nivel de resistencia del segmento en curso es muy alto o muy bajo, cambie la resistencia de los pedales dándole vuelta a la perilla de resistencia. **IMPORTANTE: Cuando el segmento actual del programa termine, los pedales se ajustan en forma automática para el segmento siguiente.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el programa de entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso con la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 15.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

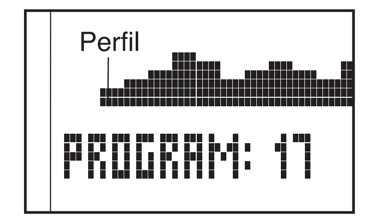
   Vea el paso 6 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON META DE CALORÍAS

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya presionado un botón, la pantalla se iluminará.

2. **Seleccione un entrenamiento con meta de calorías.**

   Presione el botón Seleccione un Entrenamiento [WORKOUT SELECT] repetidamente hasta que el número del entrenamiento con meta de calorías deseado aparezca en la pantalla. El tiempo del entrenamiento, el número de calorías que se quemarán, y un perfil de los niveles de resistencia para el entrenamiento también aparecerán en la pantalla.

   Nota: El número y el perfil de cada entrenamiento con meta de calorías está impreso en la pantalla.

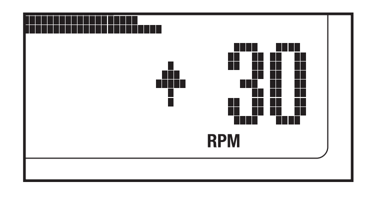
3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento con meta de calorías le ayudará a quemar 150 o 200 calorías. Durante cada entrenamiento, la consola contará hacia abajo el número de calorías que se quemarán.

   Cada entrenamiento se divide en 30 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y una meta del paso (rpm) están programados para cada segmento del entrenamiento. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos segmentos o más consecutivos.

   El perfil del programa mostrará su progreso (vea el dibujo aquí arriba). El segmento destallando del perfil representa el segmento actual del programa. La altura de dicho segmento indica el nivel de resistencia para el segmento actual.

   Cuando el primer segmento del programa se termine, el nivel de resistencia y el ritmo de meta para el segundo segmento aparecerán en el centro de la pantalla por unos segundos para alertarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a estallar, y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

   Al hacer ejercicios, se le avisará como mantener su ritmo de pedaleo cerca de los ajustes de paso como meta del segmento actual. Cuando aparece una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su ritmo. Cuando una flecha hacia abajo aparece en la pantalla, disminuya su velocidad. Cuando no aparece ninguna flecha en la pantalla, mantenga su ritmo.

   IMPORTANTE: El propósito de los ajustes de paso como meta solo es para proveer motivación. Su paso actual puede ser más bajo que los ajustes de paso como meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

   Si el nivel de resistencia del segmento en curso es muy alto o muy bajo, cambie la resistencia de los pedales dándole vuelta a la perilla de resistencia. **IMPORTANTE: Cuando el segmento actual del programa termine, los pedales se ajustan en forma automática para el segmento siguiente.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el programa de entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escucha un sonido y el tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso con la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 15.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

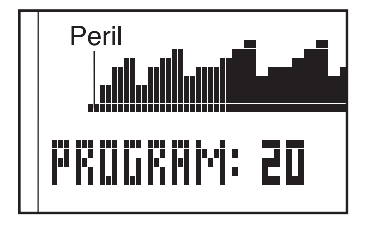
   Vea el paso 6 en la página 16.

CÓMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDIACO

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Un momento después de que haya empezado a pedalear o haya presionado un botón, la pantalla se iluminará.

2. **Seleccione la función de ritmo cardíaco.**

   Presione el botón Seleccione un Entrenamiento [WORKOUT SELECT] repetidamente hasta que el número del entrenamiento de ritmo cardíaco deseado aparezca en la pantalla. El tiempo de entrenamiento y el perfil de la configuración de resistencia del programa aparecerán también en la pantalla.

   Nota: El número y el perfil de cada entrenamiento de ritmo cardíaco está impreso en la consola.

3. **Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.**

   Algunos segundos después que seleccione un entrenamiento de ritmo cardíaco, las palabras *ADJUST MAX TARGET HEART RATE* (Ajuste la Meta Máxima de Ritmo Cardíaco) aparecerá en la pantalla y el número 110 empezará a destellar.

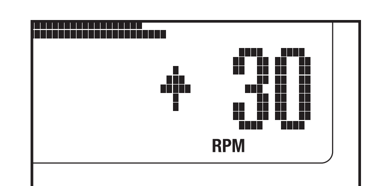
   Diferente ajustes de meta de ritmo cardíaco será programado para diferentes segmentos del entrenamiento de ritmo cardíaco. Voltee el dial de la resistencia para entrar la meta máxima de ritmo cardiaco deseada para el entrenamiento. (Vea INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS en la página 21.)

4. **Sostenga el sensor de pulso del mango.**

   Para usar el sensor de pulso del mango, no es necesario sostener los mangos continuamente durante el programa; sin embargo, usted debe sostener los mangos frecuentemente para que funcione el programa apropiadamente. **Cada vez que usted sostenga los mangos, mantenga sus manos en los contactos por al menos 30 segundos.**

5. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada programa de ritmo cardiaco está dividido en 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de ritmo cardíaco como meta se programa para cada segmento. Nota: la misma meta de ritmo cardíaco puede ser programado para los segmentos consecutivos.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada. Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un trapo húmedo y una pequeña cantidad de un jabón suave—**nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar la bicicleta de ejercicios.**

IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.

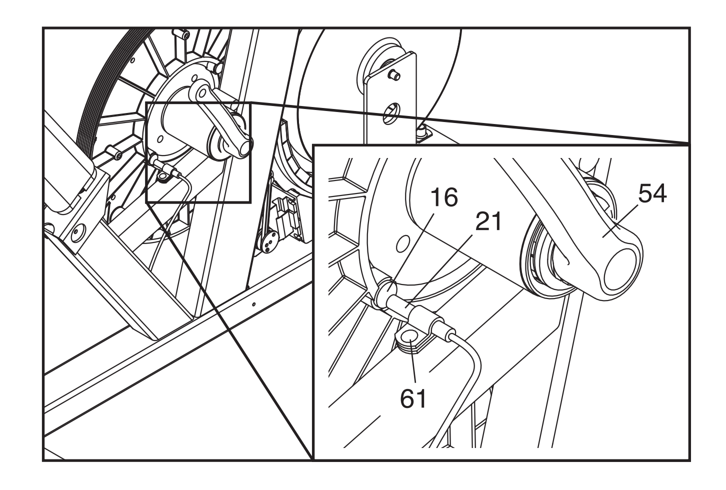
PROBLEMAS CON LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Para reemplazar las pilas, vea el montaje paso 8 en la página 9. Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando use el sensor de pulso del mango, vea paso 5 en la página 16.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra información correcta, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, primero tiene que retirar el pedal izquierdo y el protector izquierdo. Usando una llave ajustable, gire el pedal izquierdo en la dirección de las manecillas del reloj y quítelo. Después, retire los tornillos de los protectores izquierdo y derecho; **hay tres tamaños de tornillos en los protectores—fíjese en el tamaño de los tornillos que saque de cada orificio.** Luego, cuidadosamente quite el protector izquierdo.

Localice el Interruptor de Lengüeta (21). Dé vuelta al Brazo Derecho de la Manivela (54) hasta que el Imán (16) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje pero no quite el Tornillo con Reborde de M4 x 16mm (61) indicado. Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco cerca o alejado del Imán, y entonces vuelva a apretar el Tornillo con Reborde. Gire la el Brazo Derecho de la Manivela por solamente un momento. Repita hasta que la consola muestre información correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta éste correctamente ajustado, vuelva a conectar el protector del lado izquierdo y el pedal izquierdo.

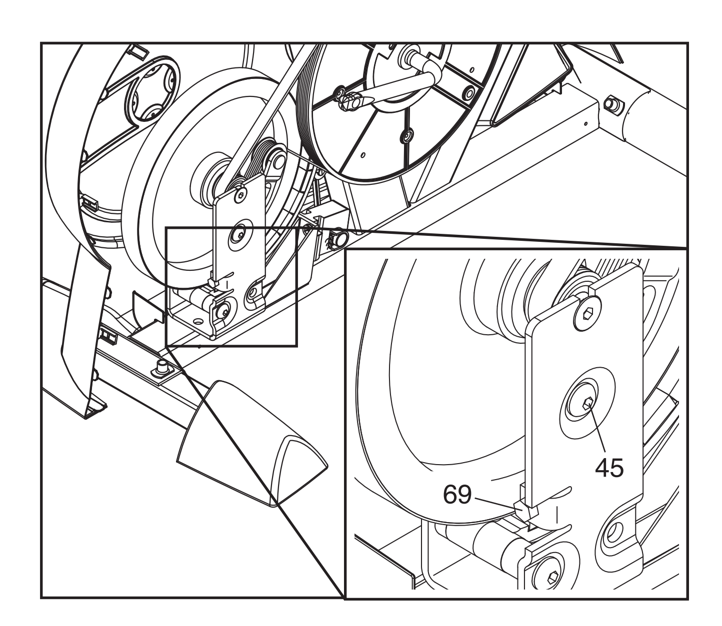


CÓMO AJUSTAR LA CORREA

Si usted puede sentir los pedales resbalarse mientras que pedalea, aún cuando la resistencia se ha ajustado al nivel más alto, la correa se puede ajustar.

Para ajustar la correa, usted también debe sacar el pedal derecho y el protector del costado derecho. Usando una llave ajustable, gire el pedal derecho en la dirección contraria de las manecillas del reloj y quítelo. Después, retire los tornillos de los protectores izquierdo y derecho; **hay tres tamaños de tornillos en los protectores—fíjese en el tamaño de los tornillos que saque de cada orificio.** Luego, cuidadosamente quite el protector derecho.

Para ajustar la banda, primero afloje el Perno de M10 x 22mm (45). Luego, ajuste el Tornillo Hexagonal de M8 x 38mm (69) hasta que la banda esté ajustada. Luego, vuelva a ajustar el Perno de M10 x 22mm (45). Vuelva a conectar el protector derecho y el pedal derecho.



GUÍAS DE EJERCICIOS

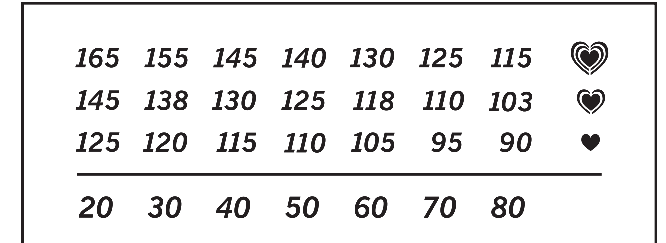
⚠ ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasas que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardiaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardiacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.



165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más pequeño es el ritmo cardiaco cuando se queman grasas, el número intermedio es el ritmo cardiaco cuando se quema la máxima cantidad de grasas y el número más grande es el ritmo cardiaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasas—Para quemar grasas eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasas, realice los ejercicios con su ritmo cardiaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

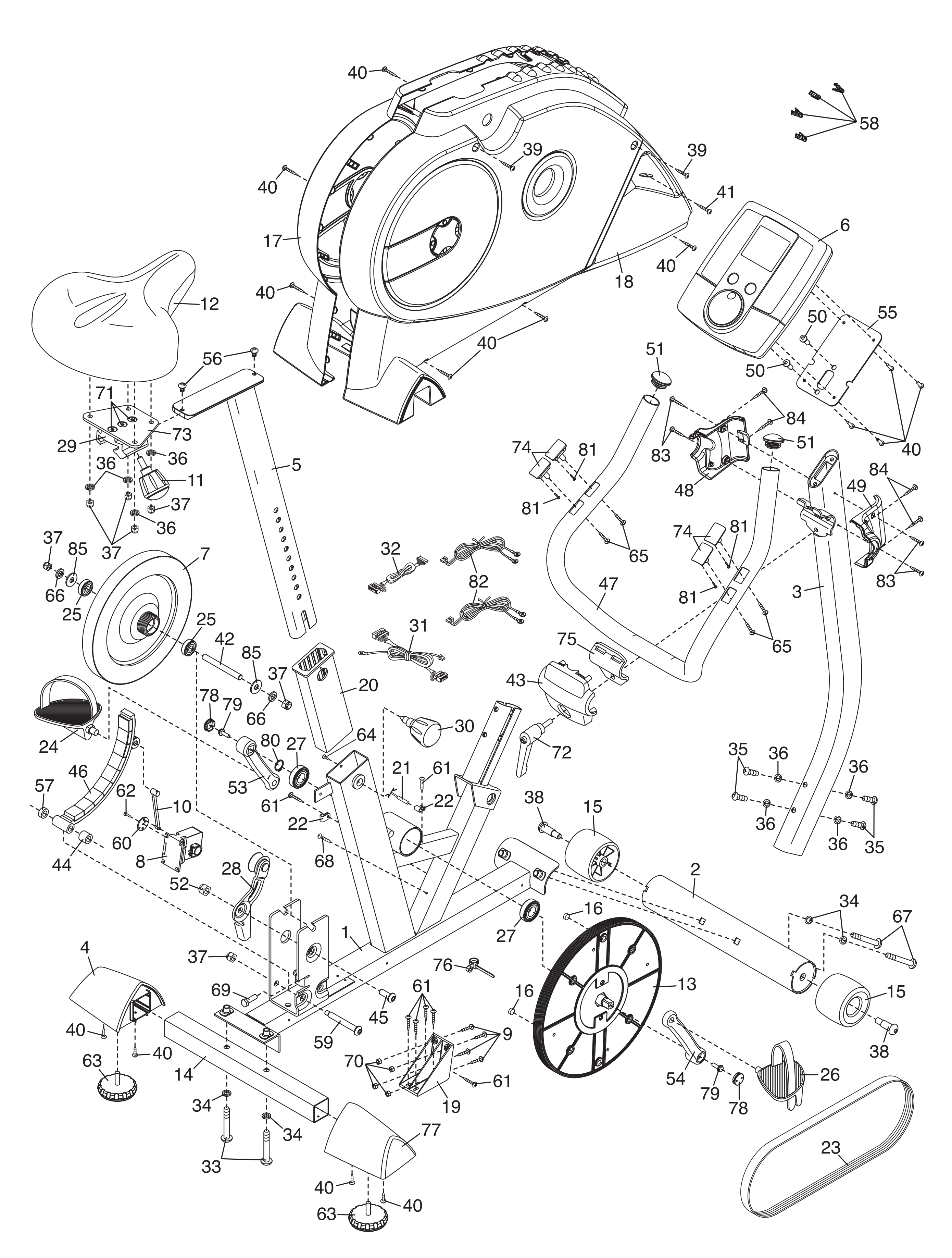
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEVEX74108.0 R1008A

Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Estabilizador Delantero
3	1	Montante Vertical
4	1	Tapa Izquierda
5	1	Poste del Asiento
6	1	Consola
7	1	Volante
8	1	Motor de Resistencia
9	4	Tornillo de M4 x 12mm
10	1	Brazo de la Resistencia
11	1	Perilla del Asiento
12	1	Asiento
13	1	Polea/Manivela
14	1	Estabilizador Trasero
15	2	Rueda de Transporte
16	2	Imán
17	1	Protector Izquierdo
18	1	Protector Derecho
19	1	Soporte del Motor de Resistencia Bracket
20	1	Buje del Poste del Asiento
21	1	Cable/Interruptor de Lengüeta
22	2	Abrazadera
23	1	Correa
24	1	Correa/Pedal Izquierdo
25	2	Cojinete del Volante
26	1	Correa/Pedal Derecho
27	2	Buje de la Manivela
28	1	Estable
29	1	Porta Asiento
30	1	Perilla del Poste del Asiento
31	1	Cableado Eléctrico Inferior
32	1	Cableado Eléctrico Superior
33	2	Tornillo Botón de M10 x 54mm
34	4	Arandela Dividida de M10
35	4	Tornillo de Remiendo de M8 x 20mm
36	8	Arandela Dividida de M8
37	7	Contratuerca de M8
38	2	Tornillo con Nylon con Collar de M8 x 25mm
39	2	Tornillo de M4 x 64mm
40	14	Tornillo de M4 x 16mm
41	1	Tornillo de M4 x 30mm
42	1	Eje del Volante
43	1	Cubierta de la Baranda
44	1	Espaciador de Imán en “C” Grande
45	1	Perno de M10 x 22mm
46	1	Imán en “C”
47	1	Baranda
48	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
49	1	Cubierta de la Baranda Derecha
50	2	Tornillo de Remiendo de M8 x 25mm
51	2	Tapa de la Baranda
52	1	Contratuerca de M10
53	1	Brazo Izquierdo de la Manivela
54	1	Brazo Derecho de la Manivela
55	1	Soporte de la Consola
56	2	Tornillo de Remiendo de M6 x 8mm
57	1	Espaciador de Imán en "C" Pequeño
58	4	Gancho en “V”
59	1	Perno con Collar de M10 x 82mm
60	1	Rueda de Resistencia
61	7	Tornillo con Reborde de M4 x 16mm
62	1	Tornillo de M3,5 x 12mm
63	2	Pata de Nivelación
64	1	Tornillo de M4 x 5mm
65	4	Tornillo de Cabeza Redonda de M3,8 x 20mm
66	2	Arandela de M8
67	2	Tornillo Botón de M10 x 78mm
68	1	Tornillo Claro de M4 x 16mm
69	1	Tornillo Hexagonal de M8 x 38mm
70	4	Contratuerca de M4
71	3	Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 20mm
72	1	Manubrio de Pivote
73	1	Placa del Asiento
74	4	Contacto
75	1	Abrazadera de Pivote
76	1	Sujetador de Cable
77	1	Tapa Derecha
78	2	Tapa de la Manivela
79	2	Tornillo Dentado
80	1	Anillo de Retención
81	4	Tornillo de #3 x 8mm
82	2	Cable de Pulso
83	4	Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 16mm
84	4	Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 30mm
85	2	Arandela Plana de M8
*	–	Manual del Usuario
*	–	Herramienta para el Montaje

Nota: Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto. Este signo * significa una parte no ilustrada.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEVEX74108.0 R1008A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- nombre del producto (vea la portada de este manual)
- número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 269425 R1008A